

Henri Feit, coach de retraite pour être prêt pour l'après



Idéalisé par les uns, redouté par les autres, le passage à la retraite n'en reste pas moins un moment important dans une vie professionnelle et de fait, personnelle. Afin de passer ce cap décisif dans les meilleures conditions, les entreprises peuvent faire appel à des coachs de retraite, qui accompagnent ou aident leurs salariés à franchir cette étape de la manière la plus harmonieuse possible. Initiés par le ministère de la Famille, en collaboration avec GERO *Kompetenzzenter fir den Alter*, des ateliers et des séances d'information – gratuits – permettent d'aborder le départ du monde du travail sereinement. Rencontre avec Henri Feit, coach de retraite.

Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir coach de retraite ? Comment avez-vous connu cette initiative ?

Je suis à la retraite depuis bientôt sept ans, après avoir travaillé durant 37 ans dans le secteur financier. Lorsque j'ai pris ma retraite, il était évident pour moi que j'allais continuer à être actif. Je

me voyais profiter de mon temps libre à faire du vélo mais mon médecin – qui me connaît très bien – m’a mis la puce à l’oreille en me disant que j’avais toujours eu des postes à responsabilités, avec des équipes à gérer et qu’il ne me voyait pas du tout passer ma retraite à ne faire que du sport ! Au début de ma carrière professionnelle, je voulais exercer un métier en contact avec les enfants. Alors, je me suis dit que je pouvais réaliser ce rêve et j’ai donné des cours d’appui scolaire à des élèves d’école primaire avec l’association Mouvement pour l’Égalité des Chances (MEC). J’en étais vraiment ravi, puis après un certain temps, je me suis dit que je pouvais aussi transmettre des choses à des personnes adultes. Sur les réseaux sociaux, j’ai vu une annonce de GERO, qui cherchait des retraités pour être coach de retraite bénévole. J’ai posé ma candidature, j’ai été retenu et j’ai suivi la formation pour intervenir dans les entreprises. Par curiosité intellectuelle, j’ai aussi lu pas mal de livres sur le sujet, je me suis renseigné sur ce qui se faisait à l’étranger.

Comment se passe – généralement - une séance en entreprise ?

Il existe plusieurs formules, qui vont de la conférence-présentation devant des groupes, pouvant aller jusqu’à une quarantaine de personnes, à l’atelier en petit comité ou même au rendez-vous individuel. Cela dépend des demandes et/ou des entreprises. Il est évident que les petits groupes jusqu’à une quinzaine de personnes permettent plus d’interaction. Avantages, inconvénients : les sujets sont variés sur cette nouvelle phase de la vie. Ces séances mènent à de véritables échanges, car j’apporte aussi mon expérience. Les coachs gardent cependant quelques limites. Nous n’apportons pas de conseils financiers, ni juridiques, ni psychologiques. Nous ne nous substituons pas à ces professionnels, mais nous pouvons orienter les gens vers ces services.

Y-a-t-il des questions récurrentes ?

Oui. Et je me les suis aussi posées au moment de partir à la retraite, donc je peux apporter des réponses grâce à ma propre expérience. Bien évidemment, chaque personne va le vivre différemment. Cependant, très souvent, le départ à la retraite est le moment de faire le point parce que justement, on entre dans une nouvelle phase de vie. C’est un cap qu’on passe pour aller vers quelque chose de nouveau, c’est aussi une période qui peut être comparable à un processus de deuil. La transition ne se fait pas du jour au lendemain. Beaucoup de personnes, très impliquées dans leur vie professionnelle, se demandent comment elles vont se définir sans leur travail ? Je parle aussi souvent du syndrome du *empty desk*. Si l’on n’a plus de travail, plus de responsabilité, cela signifie-t-il que l’on ne vaut plus rien ? Certains ont vraiment une sensation de vide. Puis, il y a toutes les questions liées au pot de départ. C’est très important le pot de départ, car au-delà de boire un verre, cela marque la fin d’un parcours professionnel. Partir sur la pointe des pieds, sans marquer le coup, peut être très difficile à vivre ensuite pour certaines personnes. Cela peut leur gâcher ce passage vers une nouvelle vie. Puis il y a aussi toutes les questions sur les activités que l’on va ensuite faire. Je dis souvent qu’il faut penser à l’après 3R, en luxembourgeois *Reesen, Raumen, Raschten* (en français, *voyager, ranger, se reposer, ndlr*). Une fois qu’on a fait les

voyages prévus – si le budget le permet –, rénover ou ranger sa maison, son garage et qu'on s'est reposé... Comment va-t-on occuper son temps ?



Selon vous, quels avantages les entreprises peuvent avoir à faire appel à un coach en retraite ?

C'est un avis tout personnel, mais je pense que l'entreprise a une responsabilité sociale vis-à-vis de ses employés. Partir à la retraite, c'est tout un processus à mettre en place, ce n'est pas juste « aujourd'hui je travaille, demain je serai en retraite ». Préparer son départ à la retraite avec son employeur, en parler, permet aussi pour lui de mieux structurer sa gestion des ressources humaines, de savoir qui part, quand il part. Cela permet aussi pour le futur retraité de clore ses dossiers, de terminer son activité dans de bonnes conditions. Si en plus, les entreprises réussissent à mettre en relation le futur retraité avec son successeur pour une transmission de

savoir et de savoir-faire, alors, tout le monde y gagne ! Je pense également que lorsque le départ du monde du travail se passe dans de bonnes conditions, les retraités sont ensuite de très bons ambassadeurs de l'entreprise car ils ont été bien accompagnés. C'est valorisant pour l'entreprise et le retraité peut ouvrir ce nouveau chapitre de sa vie sereinement.

Et vous, quelle est votre expérience ?

J'ai bien préparé mon départ, même si concrètement, quelques mois avant, la perspective de ne plus aller travailler était encore assez floue et j'étais assailli par de nombreuses questions... Et puis, le moment est venu. Comme beaucoup, dans un premier temps, je me suis senti libéré de beaucoup de contraintes, et je me suis dit : maintenant, je peux enfin faire tout ce dont j'ai envie ! Et après un certain temps, dans mon cas environ six mois, sont apparues d'autres interrogations. Passé le moment d'euphorie, il a fallu que je m'organise pour ne pas perdre tous mes contacts sociaux. Quand vous êtes à la retraite, vous n'avez plus les mêmes priorités que vos anciens collègues que vous pouvez peut-être encore voir à l'occasion, vos préoccupations ne sont plus celles de vos amis, de votre famille, ou de votre conjoint(e) qui travaille peut-être encore, ce qui est mon cas... Il faut donc bien se préparer à ce petit creux pour rebondir plus sereinement. Et surtout, j'ai dû aussi faire face à des imprévus, comme des petits soucis de santé, qui m'ont obligé à revoir la liste de mes envies sportives ! Aujourd'hui, j'ai trouvé mon équilibre. Mes journées sont organisées, j'ai des activités multiples, mais je suis mon rythme.

Quels conseils à un futur retraité ?

La première chose à faire pour bien passer le cap de la retraite, c'est lâcher prise. Au bureau, par exemple, on continue de travailler, mais on prépare l'après en passant le relais sur certains dossiers ou en les clôturant. Puis, il faut aussi penser à comment utiliser son temps et sa liberté, faire les choses qu'on aime vraiment, ne pas se laisser forcer la main, comme devenir une nounou à plein temps de ses petits-enfants, même si on aime ses enfants et ses petits-enfants. Je conseille toujours de faire trois listes avec des choses qu'on fait juste pour soi, pour les autres et avec son partenaire. Elles doivent être équilibrées. On ne doit pas avoir une seule chose qu'on fait pour soi et 15 autres avec ce qu'on accorde aux autres... Il est important aussi de continuer à être actif pour conserver des liens sociaux, d'essayer toujours de découvrir de nouvelles choses, comme apprendre une langue étrangère, fabriquer des objets, des meubles, s'engager dans des associations... Tout ce qu'on a toujours rêvé de faire sans jamais oser le faire ! La retraite, c'est le moment idéal.

Simple et gratuit !

Les coachs de retraite bénévoles accompagnent la préparation à la retraite et les personnes déjà retraitées ou prochainement retraitées. Les coachs de retraite tiennent des conférences, animent des ateliers et proposent également des entretiens individuels dans un cadre limité.

Ils/elles fournissent des informations et un soutien concret sur la meilleure façon de préparer ou de façonner la retraite ; parlent de leur propre expérience, apportent la compréhension nécessaire et ouvrent de nouvelles perspectives.

*Pour plus d'informations ou l'organisation d'une séance dans votre entreprise, contactez : [GERO](#)
[Kompetenzzenter fir den Alter](#). Tél: (+ 352) 36 04 78-1 ou info@gero.lu*